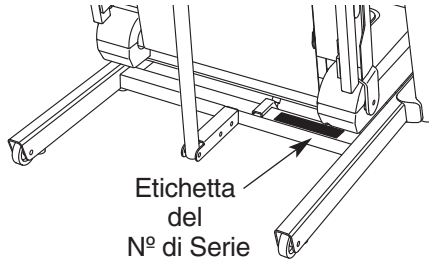
PRO-FORM® PF 3.6

N° del Modello PETL40507.0
N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siami impostati di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

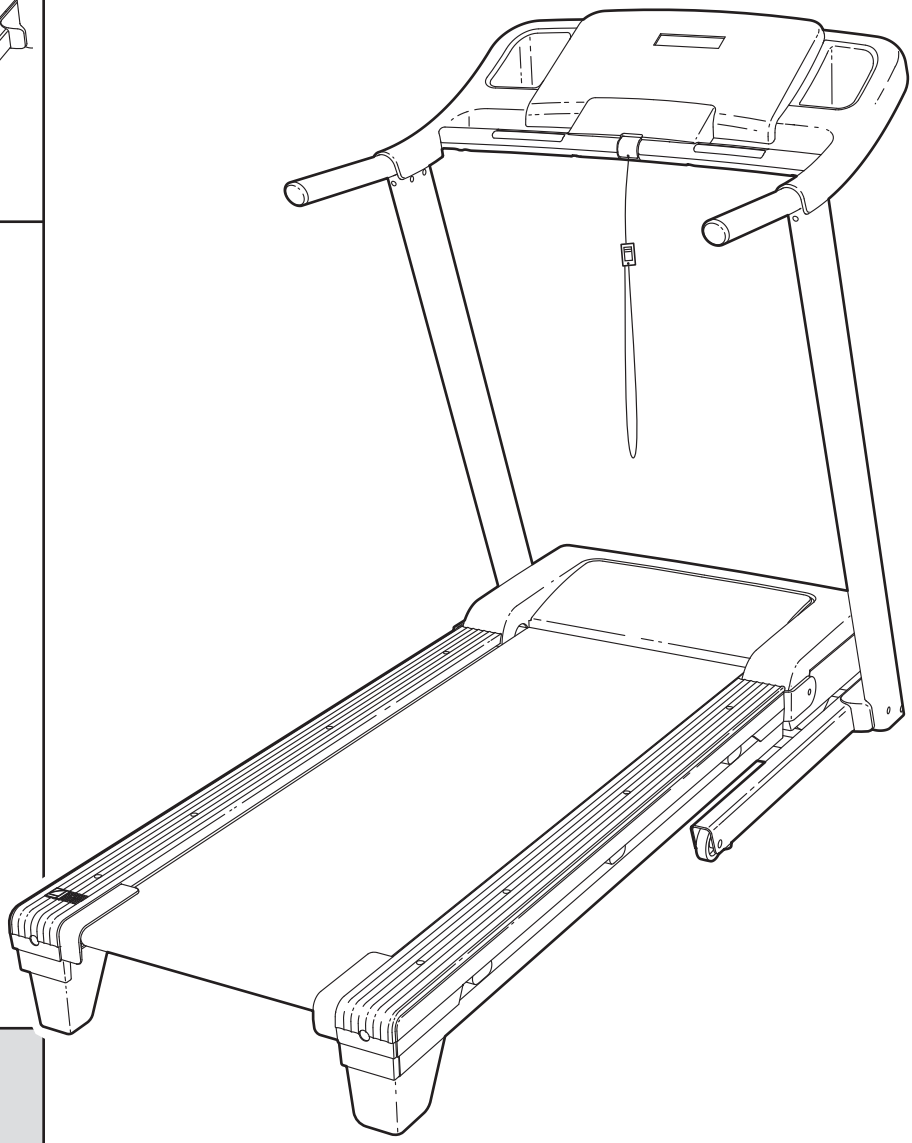
lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com
sito web: iconsupport.eu

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro sito web

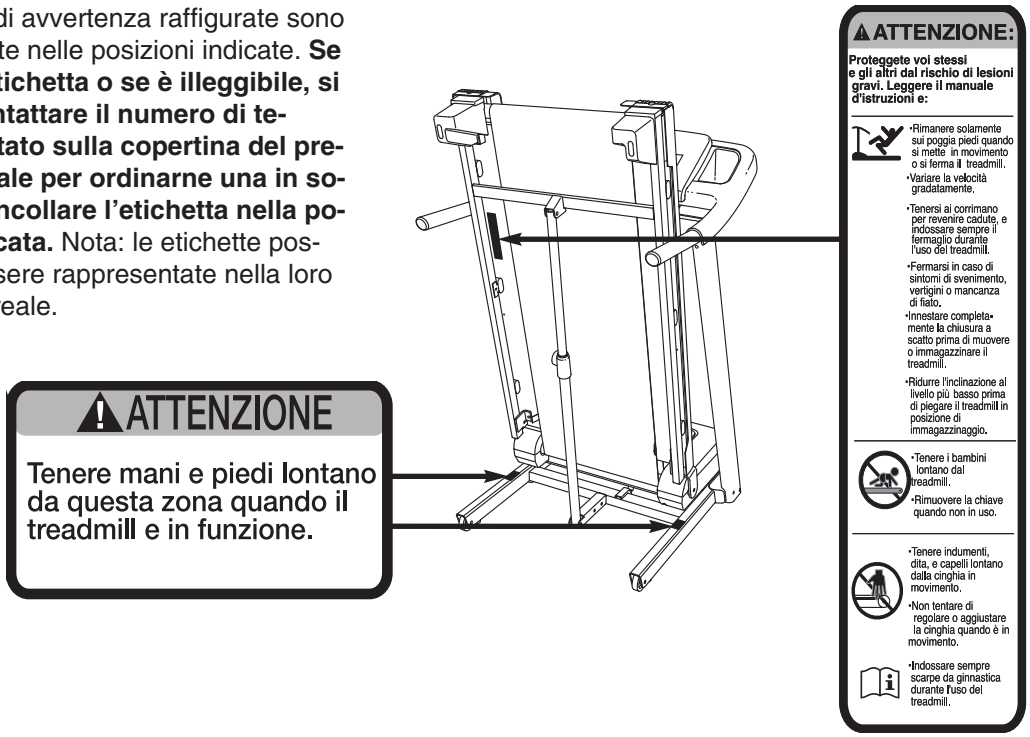
www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTA DI AVVERTENZA. 2
PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 5
MONTAGGIO 6
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE. 13
PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT 20
LOCALIZZAZIONE GUASTI 22
GUIDA AGLI ESERCIZI 25
ELENCO PEZZI 26
DISEGNO ESPLOSO. 28
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO. . . . . ..Retro Copertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO. . . . . Retro Copertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono state applicate nelle posizioni indicate. **Se manca un'etichetta o se è illeggibile, si prega di contattare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale per ordinarne una in sostituzione. Incollare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.


ATTENZIONE
Tenere mani e piedi lontano da questa zona quando il treadmill e in funzione.
ATTENZIONE:
Proteggete voi stessi e gli altri dal rischio di lesioni gravi. Leggere il manuale d'istruzioni e:
•Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
•Variare la velocità gradatamente.
•Tenersi ai corrimano per revenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
•Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
•Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
•Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
•Tenere i bambini lontano dal treadmill.
•Rimuovere la chiave quando non in uso.
•Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
•Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
•Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di iniziare a utilizzarlo. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. **Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti.**

2. **Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant, delle norme elencate.**

3. **Utilizzare il tapis roulant solo come viene indicato.**

4. **Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il tapis roulant.**

5. **Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il tapis roulant in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.**

6. **Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.**

7. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.**

8. **Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 130 kg.**

9. **Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.**

10. **Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.***

11. **Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 13 o più ampie (fare riferimento a pagina 13). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.**

12. **Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm2 che non superi 1,5 m di lunghezza.**

13. **Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.**

14. **Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant non funzionasse appropriatamente, vedere LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 22 di questo manuale.)**

15. **Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 15).**

16. **Non fare mai partire il tapis roulant quando ci si trova sul nastro scorrevole. Afferrare sempre il corrimano o i braccioli durante l'uso del tapis roulant.**

17. **Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.**

18. **I sensori pulsazioni in dotazione non sono apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori sono intesi semplicemente come aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.**

19. **Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere Reprisina/Spento Interruttore Automatico quando il tapis roulant non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore Automatico.)**

20. **Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e PIEGARE E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT a pagina 20). Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.**

21. **Durante lo spostamento o quando si piega il tapis roulant, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.**

22. **Non inserire nessun oggetto in qualsiasi apertura del tapis roulant.**

23. **Ispezionare e stringere appropriatamente tutte le parti del tapis roulant regolarmente.**

24. **PERICOLO: Scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.**

25. **Questo tapis roulant è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.**

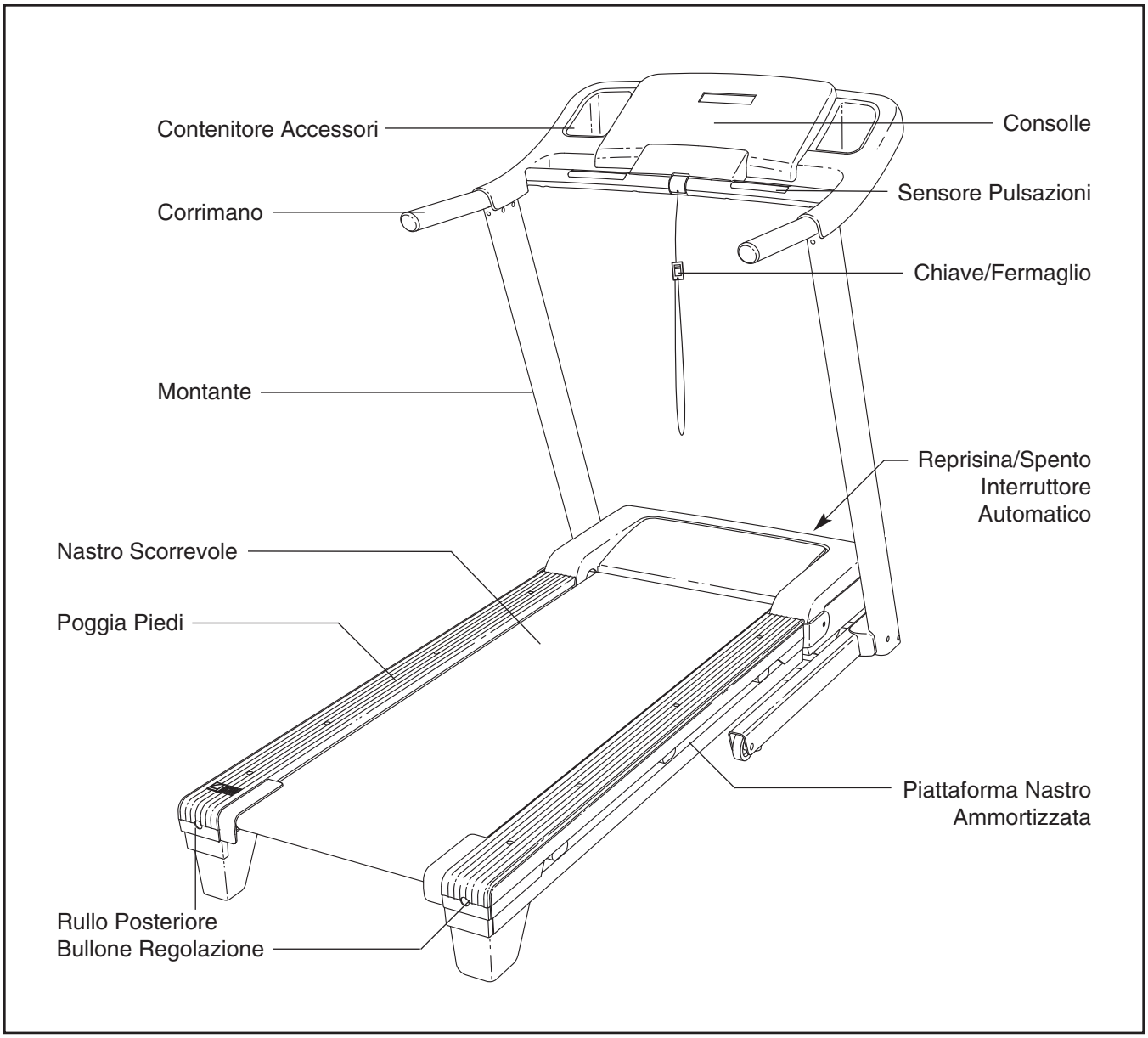
CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Complimenti per aver scelto il tapis roulant PROFORM® PF 3.6. Il tapis roulant PF 3.6. offre un'impressionante varietà di caratteristiche per rendere i vostri allenamenti a casa più gradevoli ed efficaci. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo tapis roulant PF 3.6 potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri tapis roulant.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati nella copertina del presente manuale.

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzare con le parti contrassegnate.

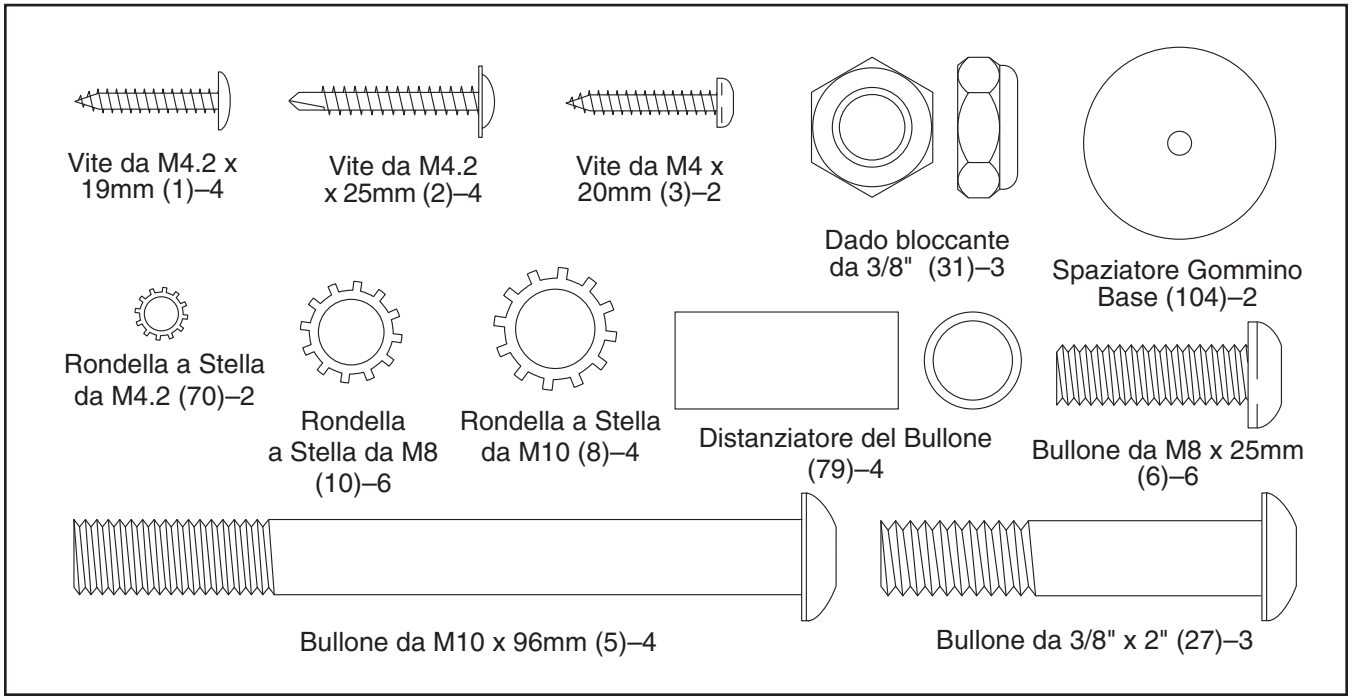


MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Posizionare il tapis roulant in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio; **non disfarsi della materiale di imballaggio fino a montaggio completo**. Nota: il dietro del nastro scorrevole del tapis roulant è coperto da un lubrificante ad alta esecuzione. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe essersi trasferita sulla parte superiore del nastro scorrevole e sul cartone. Questa é una condizione normale é non ha effetto alcuno sulla prestazione del tapis roulant. Se ci fosse del lubrificante sulla parte superiore del tapis roulant, semplicemente pulire con un panno morbido e un detergente dolce e non-abrasivo.

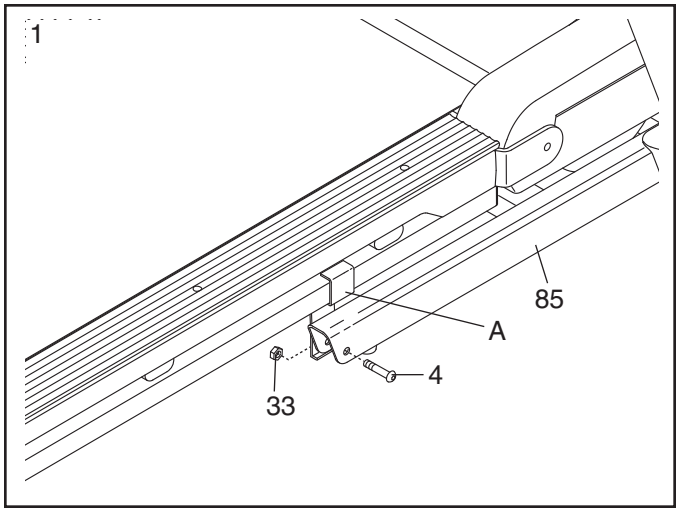
Il montaggio richiede l'inclusa chiave esagonale , vostro cacciavite di croce , chiave regolabile , e paio di forbice .

Per l'identificazione delle parti di montaggio osservare i grafici sotto. Il numero fra parentesi sotto ogni disegno è il numero chiave di ogni pezzo, tratto dall'ELENCO PEZZI verso la fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: alcuni pezzi piccoli sono stati premontati. Se un pezzo non si trova nel sacchetto dei pezzi, controllare se è stato premontato. Al fine di evitare danni ai componenti in plastica, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio.**


Vite da M4.2 x 19mm (1)–4
Vite da M4.2 x 25mm (2)–4
Vite da M4 x 20mm (3)–2
Dado bloccante da 3/8" (31)–3
Spaziatore Gommino Base (104)–2
Rondella a Stella da M4.2 (70)–2
Rondella a Stella da M8 (10)–6
Rondella a Stella da M10 (8)–4
Distanziatore del Bullone (79)–4
Bullone da M8 x 25mm (6)–6
Bullone da M10 x 96mm (5)–4
Bullone da 3/8" x 2" (27)–3

1. **Assicurarsi che il cavo elettrico sia staccato dalla presa.**

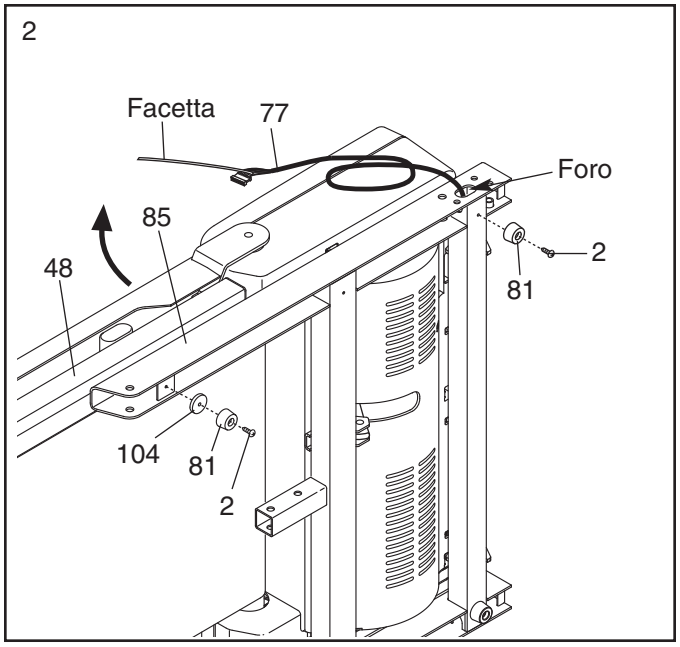
   Togliere il Dado da M10 (33), il bullone M10 x 50mm (4), e la staffa d'imballaggio (A) dalla Base (85). **Ripetere questa operazione sull'altro lato del tapis roulant.** Eliminare le staffe d'imballaggio.



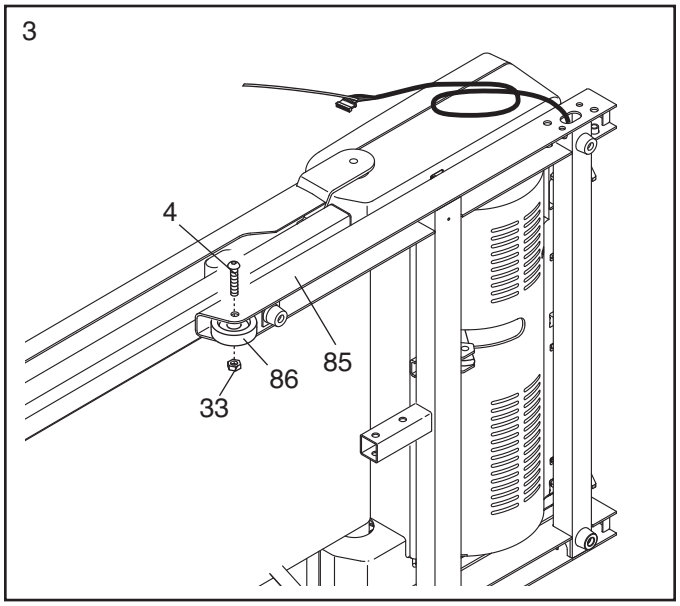
2. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare attentamente il tapis roulant sul lato sinistro come mostrato. Piegare parzialmente il Telaio (48) per rendere il tapis roulant più stabile. **Non piegare completamente il tapis roulant prima.**

   Tagliare la fascetta che fissa il Filo del Montante (77) alla Base (85). Individuare la fascetta nel foro indicato alla Base, e utilizzarla per estrarre il Cavo Perpendicolare dal foro.

   Collocare un Gommino Base (81) alla Base (85) nella posizione indicata con un Spaziatore Gommino Base (104) e una vite M4.2 x 25mm (2). Quindi, collocare un Gommino Base (81) nelle posizioni indicate solo con delle viti da M4.2 x 25mm.

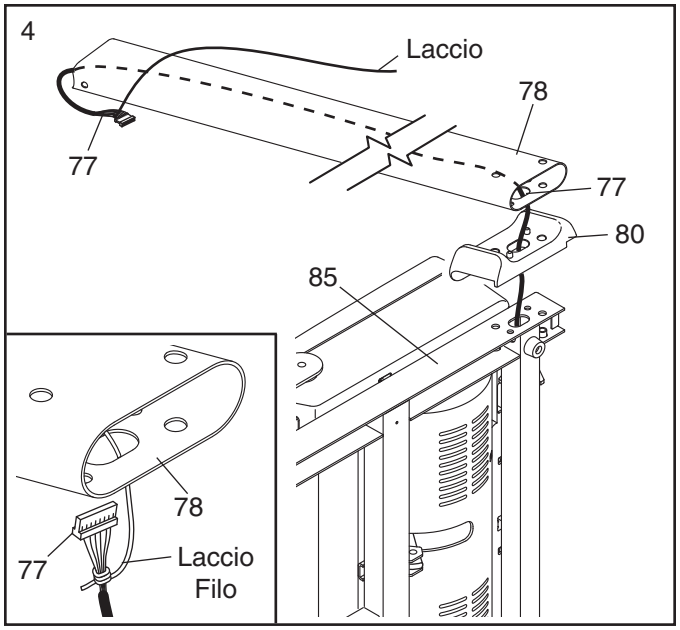


3. Inserire una Ruota (86) con il Bullone da M10 x 50 mm (4) e il Dado da M10 (33) che è stato tolto nel passaggio 1. Non stringere eccessivamente il dado; la ruota deve girare liberamente.



4. Individuare il Montante Destro (78) e il Spaziatore Montante Destro (80), che sono indicati con degli adesivi. Inserire il Filo del Montante (77) attraverso il distanziatore del montante destro come indicato.

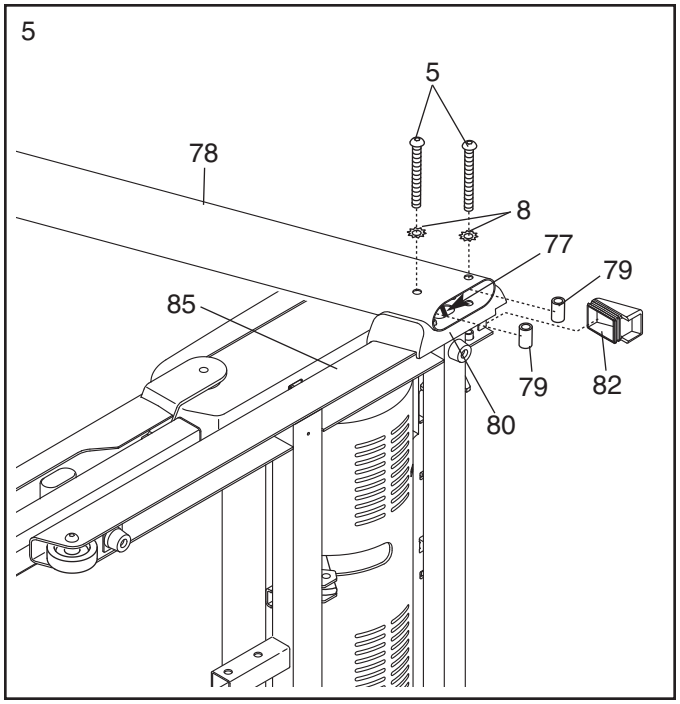
   Osservare il disegno nel riquadro. Fissare bene la fascetta del cavo nel Montante Destro (78) attorno all'estremità del Filo del Montante (77). Con l'aiuto di un'altra persona, mantenere il montante destro vicino alla Base (85). Quindi, tirare l'altra estremità della fascetta del cavo sino a quando il cavo del montante passa completamente attraverso il montante destro.



5. Mantenere un Distanziatore del Bullone (79) all'interno del Montante Destro (78). Inserire un Bullone da M10 x 96mm (5) con una Rondella a Stella da M10 (8) nel Montante Destro e nel Distanziatore del Bullone. **Ripetere questo passaggio con un secondo Distanziatore del Bullone (79), un Bullone da M10 x 96mm (5), e una Rondella a Stella da M10 (8).**

   Mantenere il Spaziatore Montante Destro (80) e il Montante Destro (78) contro la Base (85). **Fare attenzione a non pizzicare il Filo del Montante (77).** Stringere a mano i Bulloni da M10 x 96mm (5); **non stringere ancora al massimo i bulloni.**

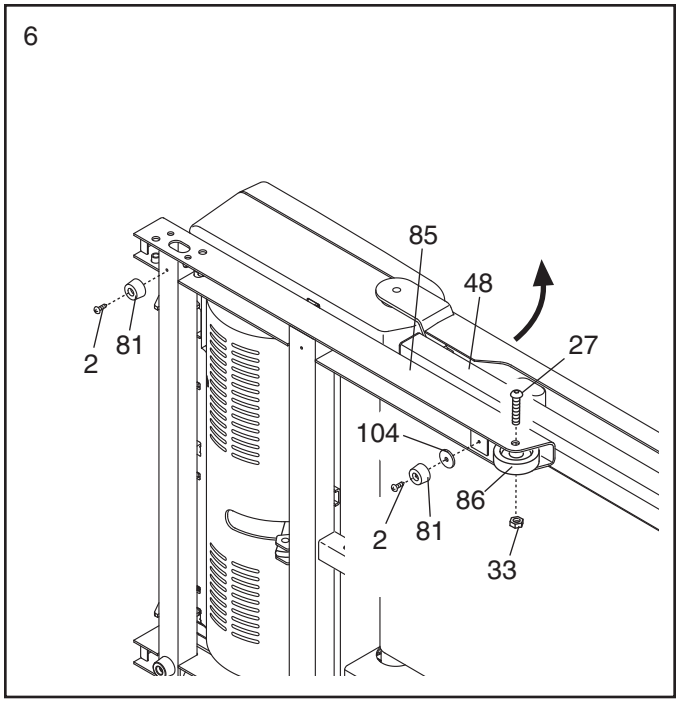
   Premere un Cappuccio Base (82) nella Base (85).



6. Con l'aiuto di una seconda persona, inclinare con attenzione il tapis roulant sul suo lato destro. Piegare parzialmente il Telaio (48) in modo che il tapis roulant sarà più stabile. **Non piegare completamente il tapis roulant.**

   Collocare un Gommino Base (81) alla Base (85) nella posizione indicata con un Spaziatore Gommino Base (104) e una Vite da M4.2 x 25mm (2). Quindi, collocare due Gommini Base nelle posizioni indicate solo con delle Viti da M4.2 x 25mm (2).

   Inserire una Ruota (86) con il Bullone da 3/8" x 2" (27) e il Dado da M10 (33) che è stato tolto nel passaggio 1. **Non stringere eccessivamente il dado; la Ruota deve girare liberamente.**

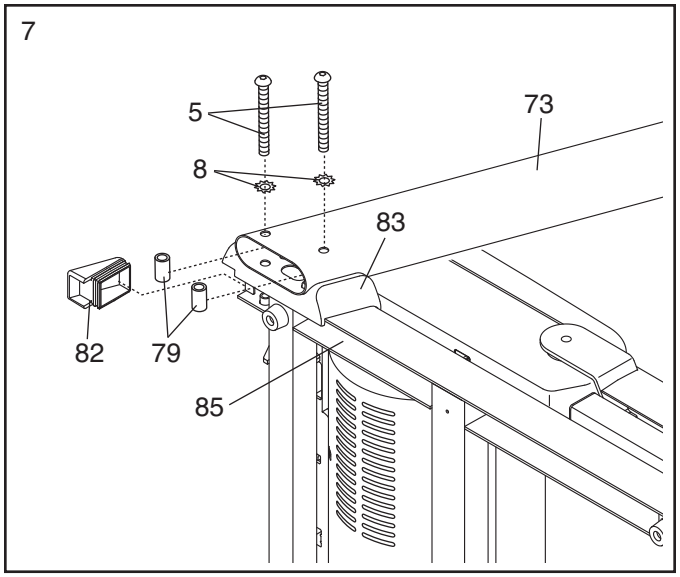


7. Con l'aiuto di un'altra persona, mantenere un Distanziatore del Bullone (79) all'interno dell'estremità destra del Montante Sinistro (73). Inserire un Bullone da M10 x 96mm (5) con una Rondella a Stella da M10 (8) nel Montante Sinistro e nel Distanziatore del Bullone. **Ripetere questo passaggio con un secondo Distanziatore del Bullone (79), un Bullone da M10 x 96mm (5), e una Rondella a Stella da M10 (8).**

   Orientare il montante sinistro (73) e il Spaziatore Montante Sinistro (83) come indicato. Mantenere il distanziatore del montante sinistro e il montante sinistro contro la Base (85). Stringere a mano i Bulloni da M10 x 96mm (5); **non stringere ancora al massimo i bulloni.**

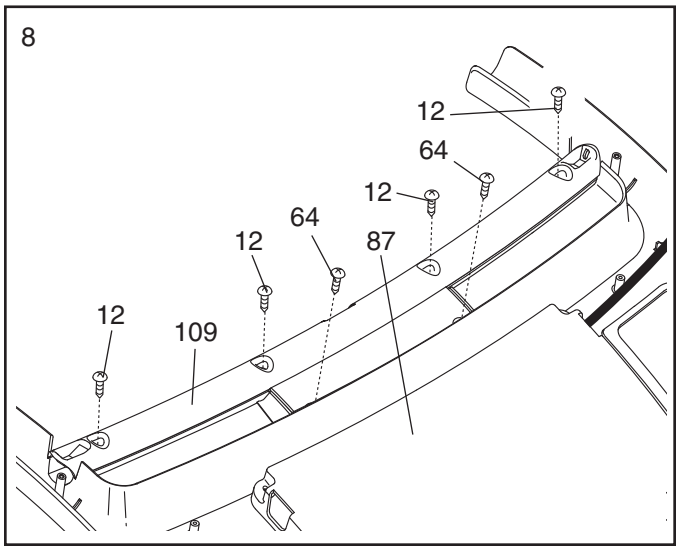
   Premere un Cappuccio Base (82) nella Base (85).

   Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona, inclinare il tapis roulant in modo tale che la Base (85) poggi sul pavimento.



8. Appoggiare la Consolle (87) a faccia ingiù su una superficie morbida per evitare di rigarla. Togliere le quattro Viti da M4,2 x 16mm (12) e le due Viti da M5 x 15mm (64). **Conservare tutte le sei viti per il passaggio 11.**

   Sollevare il Supporto del Cardiofrequenzimetro (109).

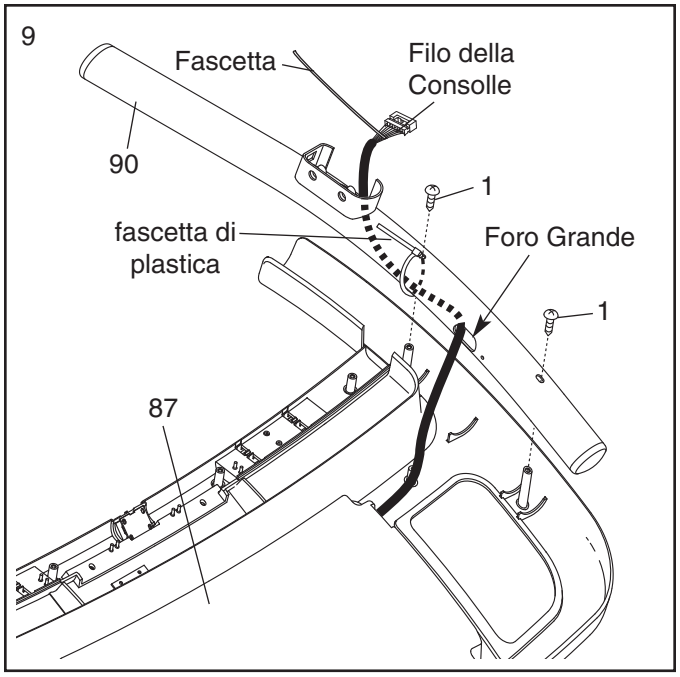


9. Identificare il Corrimano Destro (90), che è caratterizzato da un foro piuttosto grande nella posizione indicata. Mantenere il corrimano destro vicino alla Consolle (87).

   Quindi, inserire la fascetta e il cavo della consolle nel foro ampio nel Corrimano Destro (90) e farlo uscire dalla parte superiore come indicato. Inserire la fascetta di plastica inclusa nei fori presenti sul Corrimano Destro come indicato. Verificare che la fascetta di plastica regga il cavo consolle alla parte laterale vicina. Stringere la fascetta di plastica.

   Fissare il Corrimano Destro con due Viti da M4.2 x 19mm (1). **Assicurarsi che non vengano pizzicati i cavi. Collocare entrambe le viti prima di stringerle; non stringere eccessivamente le viti.** Togliere la fascetta di plastica.

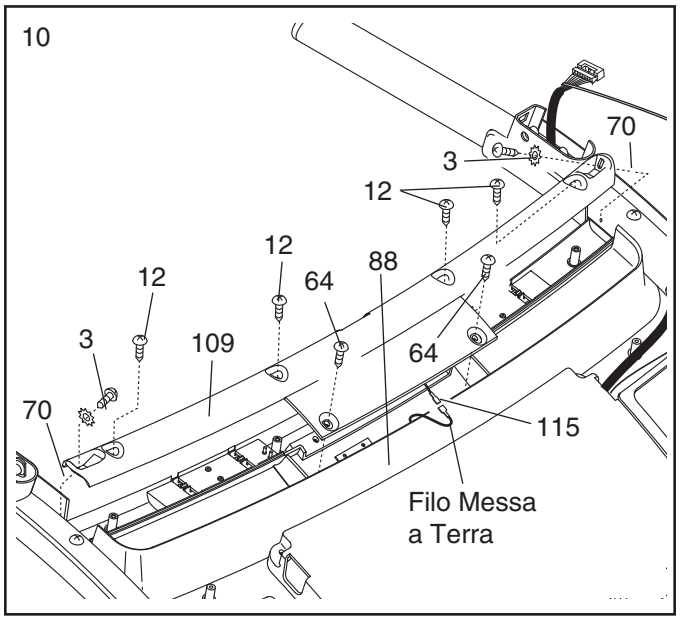
   Fissare il Corrimano Sinistro (non mostrato) alla Consolle (87) nel medesimo modo. Nota: Sul lato sinistro non è presente un filo consolle.



10. Mantenere il Supporto del Cardiofrequenzimetro (109) vicino alla Base Consolle (88). Collegare il cavo di terra dalla base della consolle al Filo Messa Terra Consolle (115) dal Supporto del Cardiofrequenzimetro. Collocare il supporto del cardiofrequenzimetro sulla base della consolle e inserire i cavi di terra nella base della consolle. **Assicurarsi che non vengano pizzicati i cavi.**

    Serrare due Viti da M4 x 20 mm (3) con due Rondelle a Stella da M4,2 (70) nel Supporto Pulsazion (109).

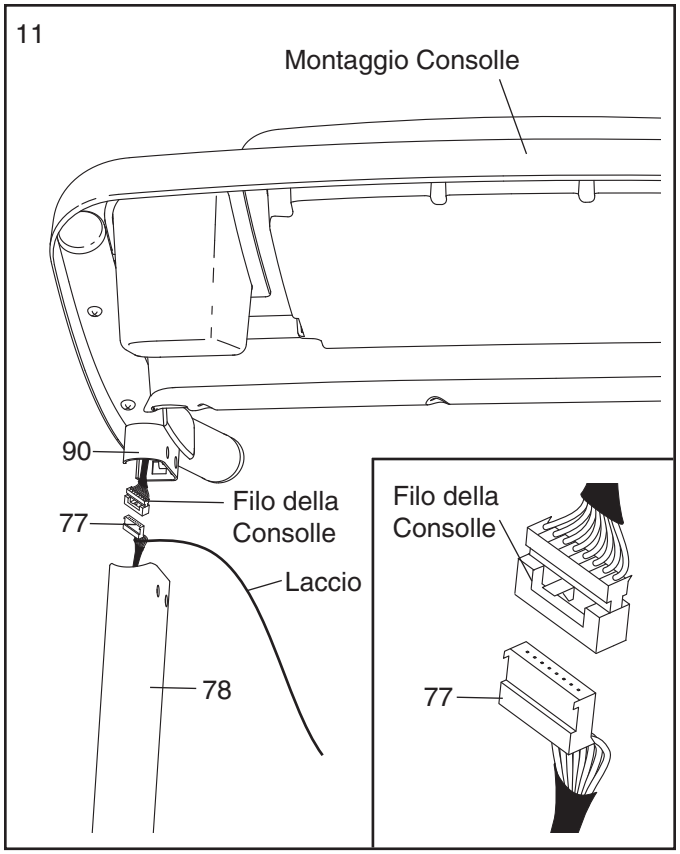
    Stringere le quattro Viti da M4,2 x 16mm (12) e le due Viti da M5 x 15mm (64) dal passaggio 9 nel Supporto del Cardiofrequenzimetro (109) e nella Base Consolle (88). **Collocare tutte e sei le viti prima di stringerle.**



11. Con l'aiuto di un altra persona, reggere il gruppo consolle vicino al Montante Destro (78). Togliere la fascetta del cavo dal Filo del Montante (77) e il laccio dal cavo della consolle.

    Collegare il Filo del Montante (77) al filo della consolle. **Accertare che i connettori siano opportunamente collegati (vedere disegno allegato). I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** Qualora i connettori non si inseriscano agevolmente l'uno nell'altro e non scattino in posizione, ruotare un connettore e riprovare. **SE I CONNETTORI NON SONO COLLEGATI ADEGUATAMENTE, LA CONSOLE SI PUO DANNEGGIARE QUANDO SI ACCENDE L'ALIMENTAZIONE.** Inserire i connettori e il cavo in eccesso sul lato Montante Destro (78).

    Posizionare il gruppo consolle sul Montante Destro (78) destro e sul Montante Sinistro (non mostrato). **Assicurarsi che i cavi non siano impigliati.**

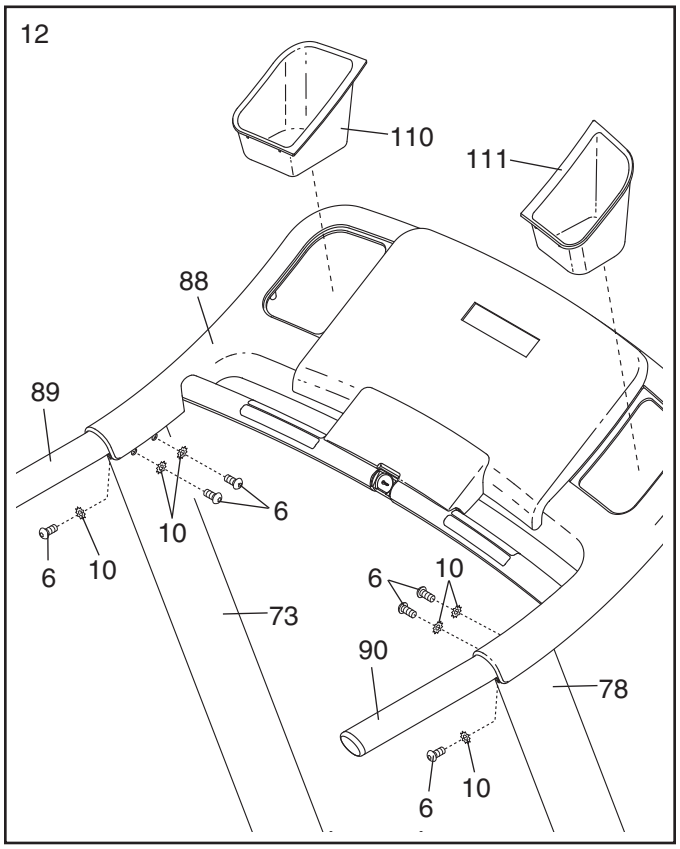


12. Stringere a mano i tre Bulloni da M8 x 25mm (6) con tre Rondelle a Stella da M8 (10) sul Montante Sinistro (73) e sul Corrimano Sinistro (89).

    Successivamente, stringere a mano i tre Bulloni da M8 x 25mm (6) con tre Rondelle a Stella da M8 (10) sul Montante Destro (78) e sul Corrimano Destro (90). **Quindi, stringere tutti e sei i Bulloni.**

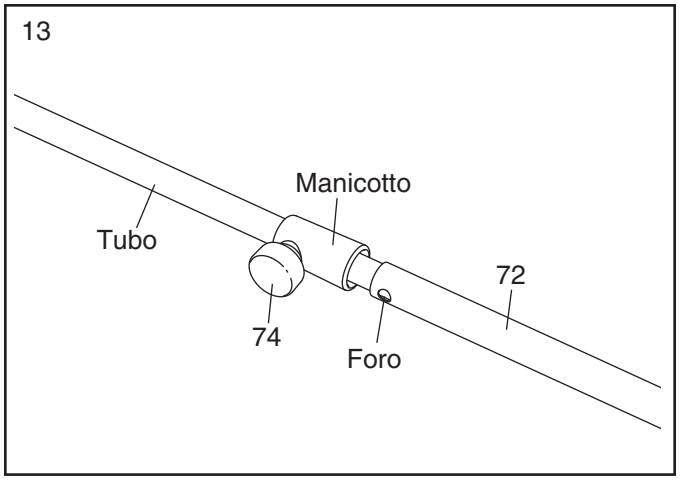
    Vedi passaggi 5 e 7. Stringere i quattro Bulloni da M10 x 96mm (5).

    Premere il Vassoio Accessori Sinistro (110) e il Vassoio Accessori Destro (111) nella Base Consolle (88).



13. Sollevare il Telaio (non visualizzato) nella posizione indicata. **Far sostenere a un'altra persona il Telaio fino al completamento del passaggio 14.**

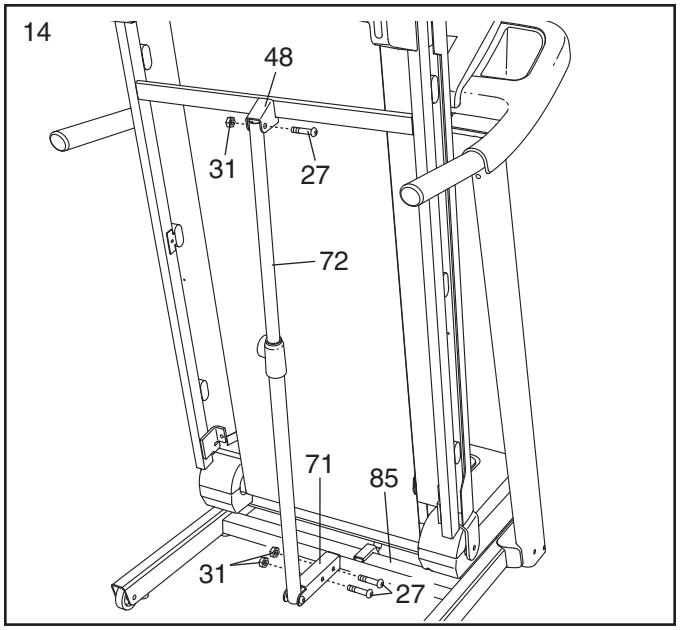
    Identificare l'Alloggiamento Chiusura a Scatto (72). Assicurarsi che il manicotto venga fatto scivolare sul foro indicato e che il Manopola Chiusura a Scatto (74) sia bloccato nel foro. **Tirare su il manicotto per verificare che sia fissato saldamente.**



14. Collegare la Staffa del Chiavistello (71) alla Base (85) con due bulloni da 3/8" x 2" (27) e due dadi bloccanti da 3/8" (31).

    Fissare l'estremità superiore dell'Alloggiamento Chiusura a Scatto (72) alla staffa sul Telaio (48) con un Bullone da 3/8" x 2" (27) e un Dado Bloccante da 3/8" (31). Nota: Potrebbe essere necessario spostare il Telaio avanti e indietro per allineare l'insieme del chiavistello con la staffa.

    Abbassare il Telaio (48) (vedere la sezione COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO a pagina 21).



15. **Assicurarsi che tutti i pezzi siano avvitate prima dell'uso del tapis roulant.** Se ci sono delle pellicole di plastica sugli adesivi, toglierle. Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant. Tenere l'inclusi chiavi esagonali in un posto sicuro. La chiave esagonale grande viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagine 23 e 24).

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

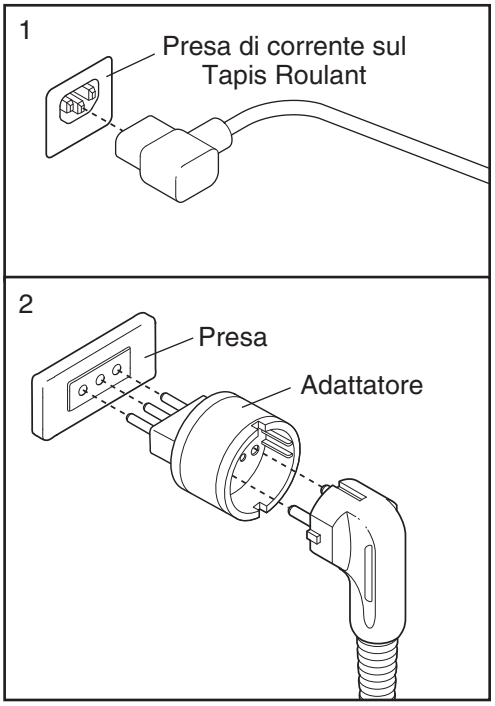
Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai sul nastro scorrevole o piattaforma scorrerole, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra. **IMPORTANTE: se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.**

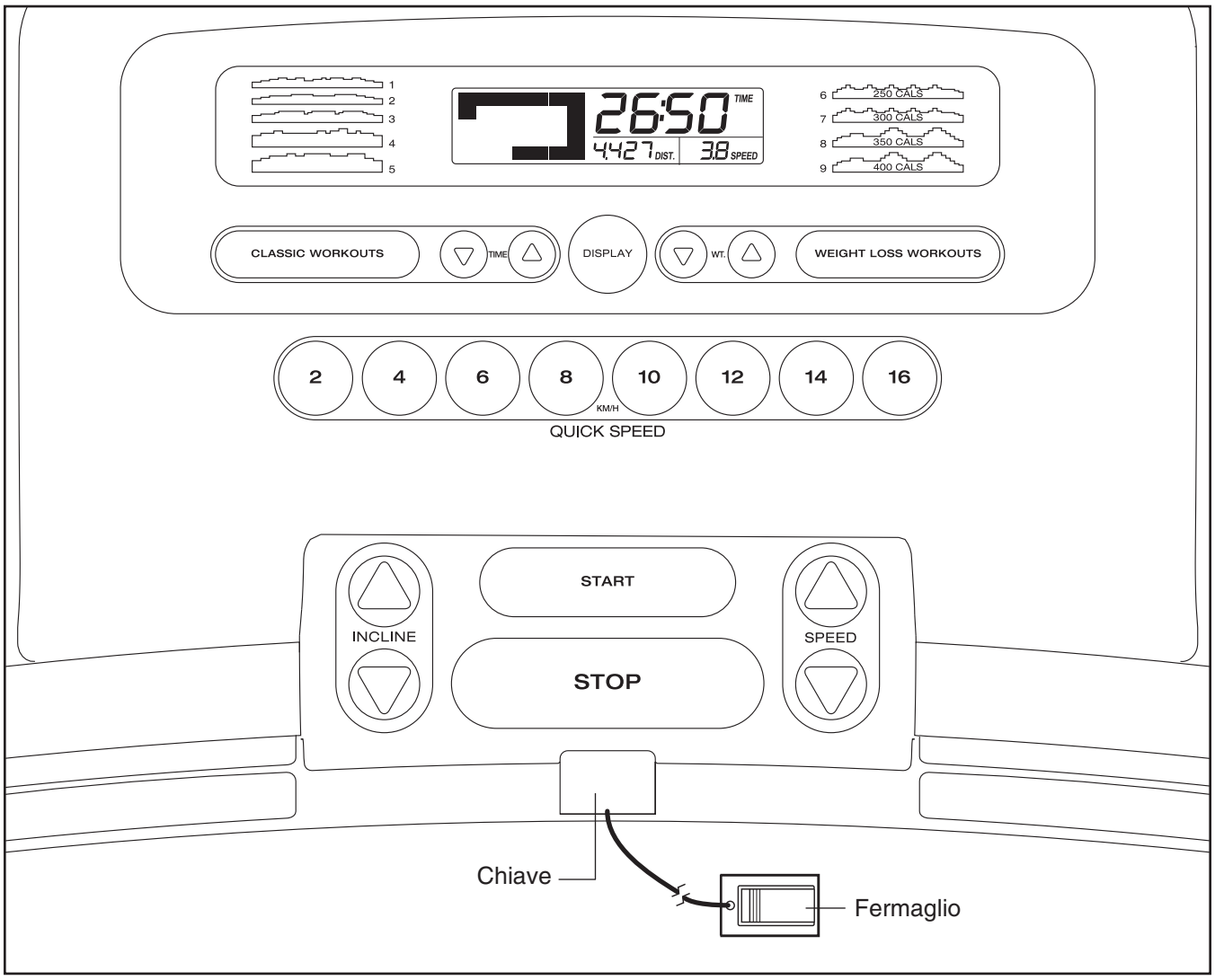
Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul tapis roulant.

Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. Nota: in Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa. **IMPORTANTE: il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).**



⚠ PERICOLO: un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.

DIAGRAMMA DELLA CONSOLLE



APPLICAZIONE DELL'ADESIVO D'AVVERTENZA

Tutte le avvertenze sulla consolle sono stampate in inglese. L'incluso foglio di adesivi contiene le stesse informazioni in altre quattro lingue. Cercate l'adesivo Che è italiano sul foglio degli adesivi. Staccare l'adesivo e applicarlo sulla consolle nel luogo mostrato.

FUNZIONI DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre un'impressiva serie di funzioni che vi aiuteranno ad ottenere il massimo dal vostro allenamento.

Quando si utilizza la modalità manuale, si può modificare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant semplicemente premendo un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Potete persino misurare il vostro battito cardiaco utilizzando l'incorporato sensore pulsazioni impugnatura.

Inoltre, la consolle possiede cinque allenamenti classici e quattro allenamenti per la perdita del peso. Ogni allenamento controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant e al tempo stesso guida l'utente in una sessione di esercizio efficace.

Per usare la funzione manuale della consolle, seguire le fasi iniziando a pagina 15. **Per utilizzare un allenamento classico,** vedi pagina 17. **Per utilizzare un allenamento per perdere peso,** vedi pagina 18.

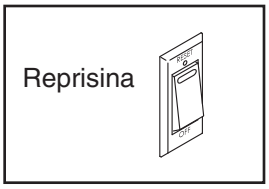
IMPORTANTE: Se ci fosse una sottile pellicola in plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla. Per evitare danni alla pedana, durante l'uso del tapis roulant si consiglia di indossare delle scarpe pulite. La prima volta che si usa il tapis roulant, controllare periodicamente l'allineamento del nastro scorrevole e, se necessario, effettuare la centratura del nastro (vedere pagina 24).

Nota: la consolle può mostrare la velocità e distanza sia in miglia che in chilometri. Per determinare quale unit‡ di misura é stata selezionata o per cambiare l'unité di misura consultare MODO INFORMAZIONE a pagina 19. Nota: per semplicité, tutte le istruzioni nella presente sezione si riferiscono ai chilometri.

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

IMPORTANTE: se il tapis roulant è rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di accendere l'alimentazione. Se non si effettua questa operazione i display della console o altri componenti elettrici si potrebbero danneggiare.

Inserire la spina nella presa (vedere a pagina 13). Localizzare l'interruttore automatico riprisina/spento [RESET/OFF] sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Portare l'interruttore riprisina/spento nella posizione riprisina.



IMPORTANTE: la console contiene una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se il display si accende non appena si inserisce la spina nella corrente e si sposta l'interruttore in posizione reset, si entra in modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Se il display rimane acceso, fare riferimento alla IL MODO INFORMAZIONE a pagina 19 per spegnere la modalità demo.

Poi rimanere sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico al di sopra), e farlo scivolare nel girovita dei vostri abiti. Inserire la chiave nella consolle. Il display si illuminerà. **IMPORTANTE: in una situazione di emergenza, la chiave puó essere rimossa dalla consolle, facendo rallentare il nastro scorrevole fino a fermarsi. Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla consolle. Se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1. **Inserire la chiave nella consolle.**

   Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT sulla sinistra.

2. **Selezionare la funzione manuale.**

   Ogni volta che si inserisce la chiave si selezionerà la modalità in manuale. Se è stato selezionato un allenamento prestabilito, togliere la chiave e reinserirla.

3. **Avviare il nastro scorrevole.**

   Per avviare il nastro scorrevole, premere il tasto Avvio [START], il tasto aumentare la Velocitá, o uno dei tasti numerati dal 2 al 16.

   Se il tasto Avvio o il tasto aumentare la Velocitá [SPEED] viene premuto, il nastro scorrevole inizierá a muoversi a 2km/h. Mentre vi esercitate, cambiate la velocitá del nastro scorrevole come desiderato premendo i pulsanti aumentare o diminuire la Velocitá. Ogni volta che un tasto venga premuto, le condizioni della velocitá cambieranno di 0,1 km/h; se un tasto viene tenuto premuto, le condizioni della velocitá cambieranno con incrementi di 0,5 km/h. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, ci vorrà qualche minuto prima che il tapis roulant raggiunga la velocità selezionata.

   Qualora venga premuto uno dei pulsanti Velocità Rapidi numerati, la velocità del nastro scorrevole verrà modificata gradualmente fino a raggiungere l'impostazione di velocità selezionata.

   Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il display sinistro inizierà a lampeggiare. Per riattivare il nastro scorrevole, premere il pulsante o il pulsante di aumento della Velocità.

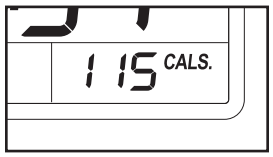
4. **Cambiare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.**

   Per cambiare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti aumenta/diminuisci inclinazione [INCLINE]. Ogni volta che uno dei pulsanti è premuto, l'inclinazione cambierà di 0,5%. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, ci vorrà qualche minuto prima che il tapis roulant raggiunga l'inclinazione impostata.

5. **Seguire i vostri progressi con i display.**

La pista—Quando viene selezionata la modalità in manuale, sul display si visualizzerà una pista che simula i 400 metri. Non appena si inizia a camminare o correre, gli indicatori attorno alla pista si visualizzeranno in successione finché non apparirà la pista completa. La pista poi sparirà e gli indicatori cominceranno ad apparire in successione.

Il display inferiore sinistro—Durante l'allenamento, il display inferiore sinistro mostra il tempo trascorso [TIME] e la distanza [DIST.] percorsa (correndo o camminando). La parte in basso a sinistra del display indicherà anche l'inclinazione del tapis roulant ogniqualvolta il livello di inclinazione viene modificato. Nota: quando si seleziona un allenamento, la parte inferiore sinistra del display indicherà il tempo rimanente dell'allenamento invece del tempo trascorso.

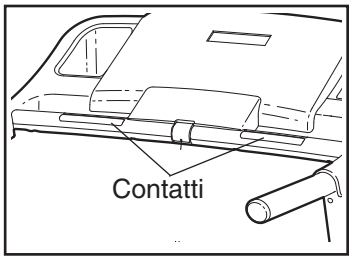


Il display in basso a destra—Il display in basso a destra può indicare il numero approssimativo di calorie [CALS.] bruciate e della velocità del nastro scorrevole. Il display visualizza anche il ritmo cardiaco quando si utilizza il sensore del cardiofrequenzimetro sul corrimano (vedi passaggio 6).

Il display superiore—Questo display può visualizzare il tempo [TIME] trascorso, la distanza percorsa (correndo o camminando), la velocità del tapis roulant o il numero approssimativo di calorie bruciate. Premere il pulsante del Display ripetutamente finché il display [DISPLAY] superiore visualizza le informazioni che si desidera vedere. Nota: Mentre viene visualizzata l'informazione sul display superiore, la stessa informazione non verrà visualizzata nel display inferiore destro o sinistro.

Per azzerare i display, premere il pulsante Arresto [STOP], rimuovere la chiave e dopo inserirla di nuovo.

6. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**



Nota: prima di usare il sensore impugnatura, togliere le protezioni di plastica trasparente dai contatti metallici presenti sul barra sensore. Assicurarsi inoltre di avere le mani pulite.

Per misurare il ritmo cardiaco, **collocarsi sulla barra per i piedi** e afferrare la barra del cardiofrequenzimetro con il palmo delle mani sui contatti metallici. **Evitare di muovere le mani.** Quando si rileva il ritmo cardiaco, apparirà un simbolo del cuore nella parte in basso a destra del display che lampeggia in corrispondenza di ogni battito, appariranno uno o due trattini e quindi verrà indicato il ritmo cardiaco. **Per una lettura più accurata del ritmo cardiaco, mantenere le mani sui contatti per circa 15 secondi.**

7. **Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.**

Collocarsi sulla barra per i piedi, premere il pulsante Arresto e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al livello più basso possibile. L'inclinazione deve essere al livello più basso possibile quando si piega il tapis roulant per metterlo via, in modo da non danneggiarlo.** Quindi, togliere la chiave dalla console e collocarla in un posto sicuro.

Quando si finisce di utilizzare il tapis roulant, spostare l'interruttore automatico del circuito riprisina/spento [RESET/OFF] in posizione "off" e scollegare il cavo di alimentazione. **IMPORTANTE: se non si effettua questa operazione, i componenti elettrici del tapis roulant si possono consumare prematuramente.**

COME UTILIZZARE UN ALLENAMENTO CLASSICO

1. **Inserire la chiave nella consolle.**

   Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 15.

2. **Selezionare un allenamento classico.**

   Per selezionare un allentamento classico, premere ripetutamente il pulsante Allenamenti Classici [CLASSIC WORKOUT]. Nota: il numero e il profilo di ogni allenamento viene elencato sulla consolle.

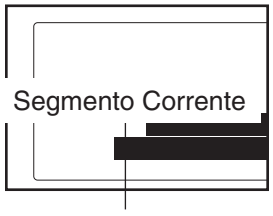
   Quando si seleziona un allenamento classico, il livello di inclinazione massima dell'allenamento lampeggia nella parte inferiore sinistra del display, l'impostazione di velocità massima lampeggia nella parte inferiore destra del display e, quindi, appare la durata dell'allenamento nella parte superiore del display.

3. **Potete personalizzare l'allenamento, se lo desiderate.**

   Per modificare la lunghezza dell'allenamento, premere i pulsanti di aumento e diminuzione del tempo. Nel display appariranno le nuove impostazioni dell'allenamento.

4. **Premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante aumento Velocità [SPEED] per iniziare il allenamento**.

   Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione dell'allenamento. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

   Ogni programma di allenamento predefinito è diviso in 30 segmenti da un minuto ciascuno, a meno che cambiare la lunghezza dell'allenamento (vedere la fase 3). Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: Lo stesso livello di velocità e/o livello d'inclinazione può essere programmato per segmenti consecutivi.

   Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento dello stesso. La parte lampeggiante del profilo indica il segmento attuale dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica l'impostazione di velocità per il segmento attuale. Alla fine di ogni segmento si sentirà una serie di suoni e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. Se si programma un'impostazione di velocità e inclinazione diversa per il segmento successivo, l'impostazione di velocità o inclinazione lampeggerà nel display come avviso.

   L'esercizio continuerà in questo modo fino a quando lampeggia l'ultimo segmento del profilo nel display e poi finisce l'ultimo segmento. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

   Se l'impostazione di velocità o inclinazione dovesse risultare troppo alta o troppo bassa in qualsiasi momento nel corso dell'allenamento, si potrà modificare manualmente tale impostazione premendo i tasti di velocità o inclinazione. **Nota: quando inizia il segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant regola automaticamente la velocità e l'inclinazione per il prossimo tratto.**

   Per fermare l'esercizio, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare l'esercizio, premere il pulsante Avvio o il tasto aumentare la Velolcitá. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 chilometri all'ora. All'avvio del successivo segmento dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

5. **Seguire i vostri progressi con i display.**

   Vedere la fase 5 a pagina 16

6. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

   Vedere la fase 6 a pagina 16.

7. **Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.**

   Vedere la fase 7 a pagina 16.

COME UTILIZZARE UN ALLENAMENTO PER PERDERE PESO

1. **Inserire la chiave nella consolle.**

   Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 15.

2. **Selezionare un allenamento per perdere peso.**

   Per selezionare un allenamento per perdere peso, premere ripetutamente il pulsante degli Allenamenti per Perdere Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS]. Nota: il numero e il profilo di ogni allenamento viene elencato sulla consolle.

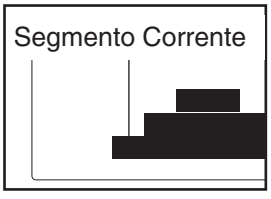
   Quando si seleziona un allenamento per perdere peso, il livello di inclinazione dell'allenamento lampeggia nella parte inferiore sinistra del display, l'impostazione di velocità lampeggia nella parte inferiore destra del display e, quindi, appare la durata dell'allenamento nella parte superiore del display.

3. **Inserire il proprio peso se si desidera.**

   Per un conteggio delle calorie più preciso, inserire il proprio peso nella consolle premendo ripetutamente il pulsante aumenta/diminuisci Peso [WEIGHT]. Nota: una volta che è stato inserito il peso, questo resterà in memoria.

4. **Premere il pulsante Avvio [START] o il pulsante aumento Velocità [SPEED] per iniziare il allenamento.**

   Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione dell'allenamento. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

   Ogni programma è suddiviso in 30 segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: lo stesso livello di velocità e/o livello d'inclinazione può essere programmato per segmenti consecutivi.

   Nel corso dell'allenamento il profilo mostrerà l'avanzamento dello stesso. La parte lampeggiante del profilo indica il segmento attuale dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica l'impostazione di velocità per il segmento attuale. Alla fine di ogni segmento si sentirà una serie di suoni e inizierà a lampeggiare il segmento successivo del profilo. Se si programma un'impostazione di velocità e inclinazione diversa per il segmento successivo, l'impostazione di velocità o inclinazione lampeggerà nel display come avviso.

   L'esercizio continuerà in questo modo fino a quando lampeggia l'ultimo segmento del profilo nel display e poi finisce l'ultimo segmento. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

   Se l'impostazione di velocità o inclinazione dovesse risultare troppo alta o troppo bassa in qualsiasi momento nel corso dell'allenamento, si potrà modificare manualmente tale impostazione premendo i tasti di velocità o inclinazione. **Nota: quando inizia il segmento successivo dell'allenamento, il tapis roulant regola automaticamente la velocità e l'inclinazione per il prossimo tratto.**

   Per fermare l'esercizio, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare l'esercizio, premere il pulsante Avvio o il tasto aumentare la Velocitá. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi a 2 chilometri all'ora. All'avvio del successivo segmento dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

   Importante: le calorie bruciate è una stima del numero di calorie che brucerete durante il programma. Il numero attuale di calorie che bruciate dipenderà dal vostro peso. Inoltre se cambiate manualmente la velocità o l'inclinazione del tapis roulant durante il programma, il numero delle calorie che bruciate ne risentirà.

5. **Seguire i vostri progressi con i display.**

   Vedere la fase 5 a pagina 16

6. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

   Vedere la fase 6 a pagina 16.

7. **Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.**

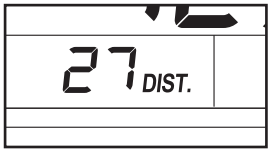
   Vedere la fase 7 a pagina 16.

IL MODO INFORMAZIONE

La consolle è dotata di una modalità informazioni che registra in numero totale di ore d'uso del tapis roulant e la distanza totale percorsa dal nastro scorrevole. La modalità informazioni permette di selezionare le chilometri o miglia i come unità di misura e per attivare o disattivare la modalità demo. Inoltre, il modo informazione vi permette di accendere e spegnere il modo demo.

Per selezionare il modo informazione, tenere premuto il pulsante Arresto [STOP] mentre inserite la chiave nella consolle e rilasciandolo successivamente. Le informazioni seguenti verranno visualizzate sul display:

Una E per il sistema inglese in miglia o una M per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display inferiore destro. Premere il pulsante di aumento della Velocità [SPEED] per modificare l'unità di misura.



Il display sinistro inferiore mostrerà il numero totale di chilometri (o miglia) che il tapis roulant ha effettuato.

Il display superiore mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.

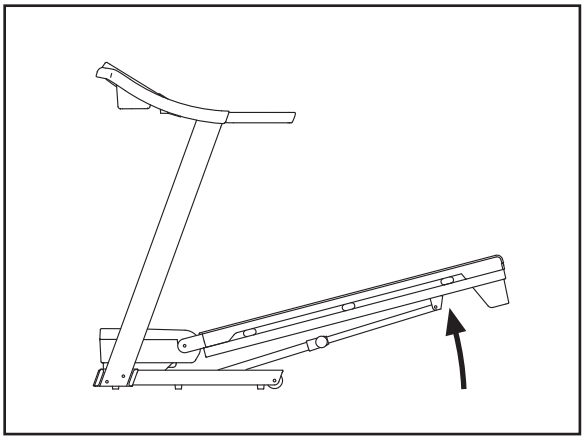
Nota: la console contiene una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Quando la modalità demo è accesa, la console funzionerà normalmente quando si inserisce la spina nella corrente, si porta l'interruttore del circuito Reprisina/Spento [RESET/OFF] in posizione "reset" e si inserisce la chiave nella console. Tuttavia, quando si toglie la chiave, il display rimane acceso, anche se i pulsanti non funzionano. Se la modalità demo è accesa, apparirà una "d" nella parte in basso a destra del display fino a quando viene selezionata la modalità di informazioni. Per spegnere la modalità demo, premere il pulsante per diminuire la Velocità [SPEED].

Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave della consolle.

PIEGATURA E SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

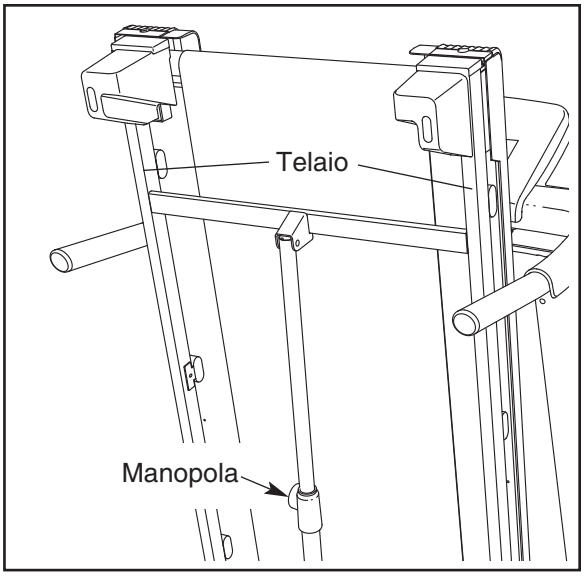
COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT

Prima di chiudere il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione più bassa. Altrimenti si potrebbe danneggiare il tapis roulant durante l'operazione di chiusura. Togliere la chiave e scollegare il cavo di alimentazione. ATTENZIONE: Bisogna essere in grado di sollevare agevolmente 20 kg per alzare, abbassare o spostare il tapis roulant.



1. **Reggere il telaio metallico saldamente nella posizione indicata dalla freccia a destra. ATTENZIONE: per evitare incidenti, non sollevare il telaio dal poggia piedi di plastica. Assicurararsi di piegare le vostre gambe e di tenere la schiena diritta mentre sollevate il telaio non sollevare usando la vostra schiena.** Sollevare il telaio a metà della sua posizione verticale.

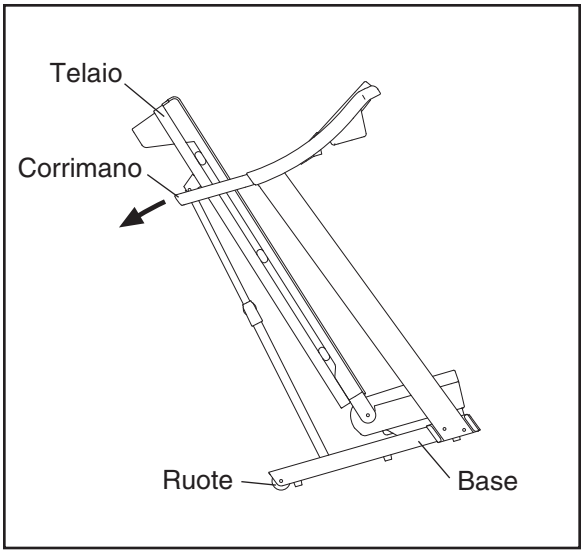
2. Sollevare il telaio fino a che la manopola della chiusura a scatto non si blocchi nella posizione di immagazzinaggio. **Assicurarsi che il pomello del chiavistello sia fissato in posizione di stoccaggio.**



Per proteggere la zona sottostante il treadmill, mettere un nastro scorrevole tra il pavimento ed il treadmill. Tenere il treadmill lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il treadmill in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30° C.

COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

Prima di muovere il tapis roulant, chiuderlo per metterlo via come indicato sopra. **Assicurarsi che il pomello del chiavistello sia fissato in posizione di stoccaggio.**



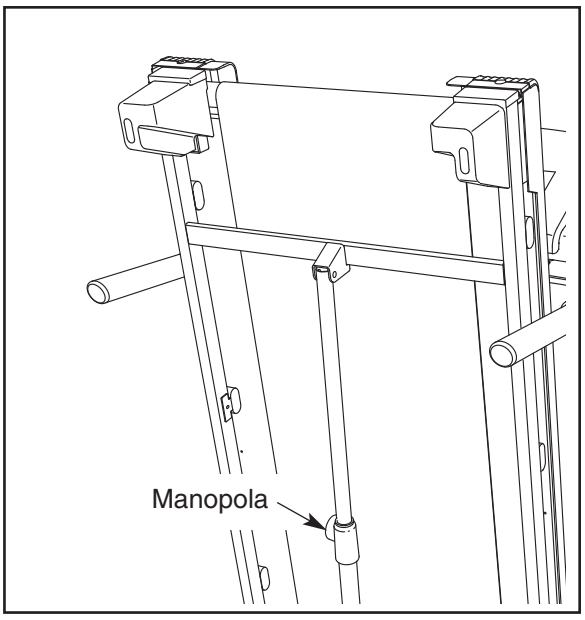
1. Afferrare un corrimano e il telaio e collocare un piede contro una delle ruote.

2. Riposizionare il tapis roulant finché scivola agilmente sulle ruote. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Non muovere mai il tapis roulant senza inclinarlo nuovamente. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il tapis roulant. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**

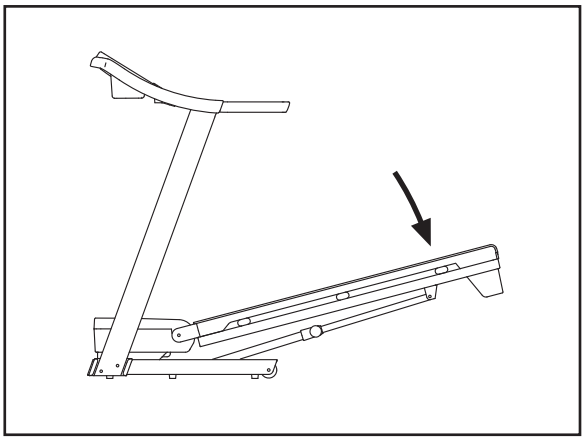
3. Collocare un piede sulla base e con attenzione abbassare la base fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Tenere l'estremità superiore del tapis roulant con la vostra mano destra come mostrato. Potrebbe essere necessario spingere il telaio in avanti mentre si tira il Manopola verso sinistra. Girare il telaio verso il basso e allentare il pomello del chiavistello.



2. **Afferrare saldamente il telaio di metallo con entrambe le mani e abbassarlo fino a terra. ATTENZIONE: Non afferrare solo la barra per i piedi o lasciare cadere il telaio a terra. Piegare le gambe e mantenere la schiena diritta.**



LOCALIZZAZIONE GUASTI

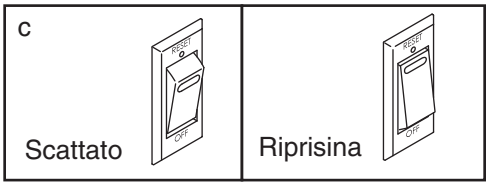
La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Trovare il sintomo relativo, e seguire le fasi indicate. In caso di ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: la macchina non si accende

SOLUZIONE: a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserto in una presa con massa a terra (Vedere a pagina 13). Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm^2 che non superi 1,5 m di lunghezza. Importante: il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).

b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore automatico reprisina/spento situato sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore automatico reprisina/spento è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore automatico reprisina/spento sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare cinque minuti, quindi ripremere il tasto.



PROBLEMA: la macchina si spegne durante l'uso

SOLUZIONE: a. Controllare l'interruttore automatico riprisina/spento (vedi disegno sopra). Se è disattivato, aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.

b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Staccare la spina della corrente, aspettare cinque minuti e quindi attaccare la spina.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.

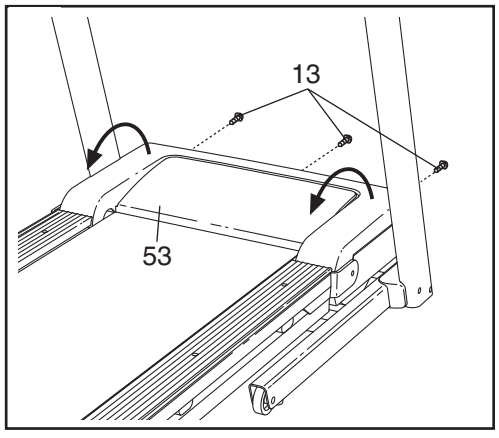
d. Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: se l'inclinazione del tapis roulant non cambia nel modo corretto

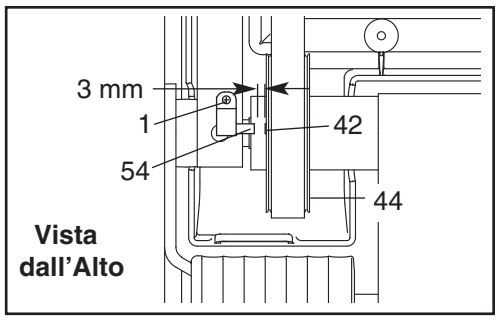
SOLUZIONE: a. Con la chiave inserita nella consolle, premere uno dei pulsanti inclinazione. **Mentre l'inclinazione sta cambiando, rimuovere la chiave.** Dopo pochi secondi, reinserire la chiave. Il tapis roulant andrà automaticamente al livello di inclinazione massima e poi ritornerà al livello più basso. In questo modo l'inclinazione verrà ricalibrata. Questo ricalibrerà il sistema di inclinazione.

PROBLEMA: il display della consolle non funzionano correttamente

SOLUZIONE: a. Togliere la chiave dalla consolle e **SCOLLEGARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE**. Togliere le tre Viti Calotta da M4.2 x 19mm (13) ed estrarla Carlotta attenzione (53).



Localizzare il Commutatore (54) ed il Magnete (42) sul lato sinistro della Puleggia (44). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se necessario, allentare la Vite Argentata da M4.2 x 19mm (1), muovere leggermente l'interruttore Reed, quindi stringere di nuovo la Vite. Riattaccare la Calotta (non mostrata), e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per controllare che la lettura della velocità sia corretta.



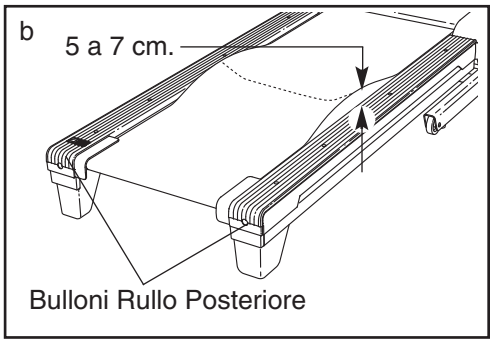
PROBLEMA: il display della console rimane acceso quando si estrae la chiave dalla stessa

SOLUZIONE: a. La console contiene una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Se i display rimangono ancora accesi, fare riferimento alla IL MODO INFORMAZIONE a pagina 19 per spegnere la modalità demo.

PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm2 che non superi 1,5 m di lunghezza.

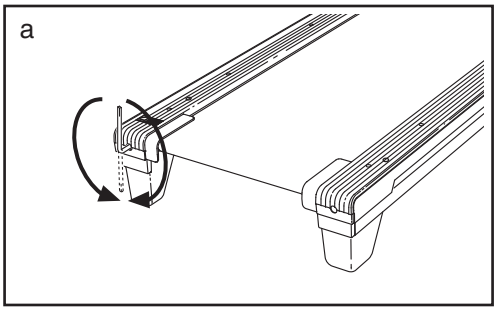
b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO.** Facendo uso della chiave esagonale, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un 1/4 di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi suoi lati di circa 5 a 7 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.



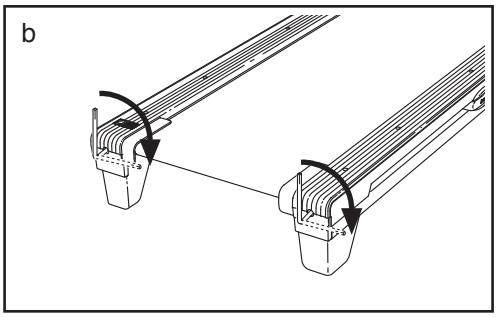
c. Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: il nastro scorrevole non è centrato o scivola quando vi si cammina sopra

SOLUZIONE: a. **Se il nastro scorrevole fosse decentrato,** prima di tutto rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO. Se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla sinistra**, utilizzare la chiave esagonale per girare il bullone rullo posteriore sinistro in senso orario di mezzo giro; **se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla destra,** girare il bullone in senso antiorario di mezzo giro. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Inserire il cavo elettrico nella presa, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere fino a che il nastro scorrevole non sia centrato.



b. **Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra,** per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO.** Usando la chiave esagonale, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovreste poter sollevare ogni suo lato da 5 a 7 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave, e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.



GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o che hanno comprovati problemi di salute.

Il sensore pulsazioni non è uno strumento medico. Esistono vari fattori, ivi incluso il vostro movimento, che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il sensore pulsazioni è solo uno strumento di supporto per l'allenamento per determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. È possibile determinare il livello di intensità corretto prendendo come punto di riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). Successivamente individuare i tre numeri sopra all'età impostata. I tre numeri definiscono la « zona di allenamento ». I due numeri più bassi rappresentano le frequenze cardiache indicate per bruciare i grassi; il numero più alto è la frequenza cardiaca consigliata per l'allenamento aerobico.

Brucia Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i *carboidrati* semplici. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia i *grassi* accumulati. Se l'obiettivo è quello di bruciare grassi, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quanto la frequenza cardiaca si avvicina al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il numero medio della propria zona di allenamento.

Allenamento Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere « aerobico ». L'allenamento aerobico è un'attività che richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. In questo modo il cuore pompa una quantità maggiore di sangue ai muscoli e i polmoni lavorano maggiormente per ossigenare il sangue. Per l'allenamento aerobico, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il numero massimo della propria zona di allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento–Iniziare l'allenamento con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizio Zona di Allenamento–Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando le pulsazioni arrivano nella zona di allenamento e continuare per 20/30 minuti. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, non mantenere le pulsazioni nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente, senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento–Terminare ogni sessione di allenamento con 5/10 minuti di stretching per rilassarsi. Questo aumenterà la flessibilità dei muscoli ed eviterà problemi post allenamento.

FREQUENZA ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. La chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

ELENCO PEZZI—Nº del Modello PETL40507.0

R09 07A

Per identificare le parti elencate sotto, riferirsi al DIAGRAMMA DELLE PARTI verso la fine del presente manuale.

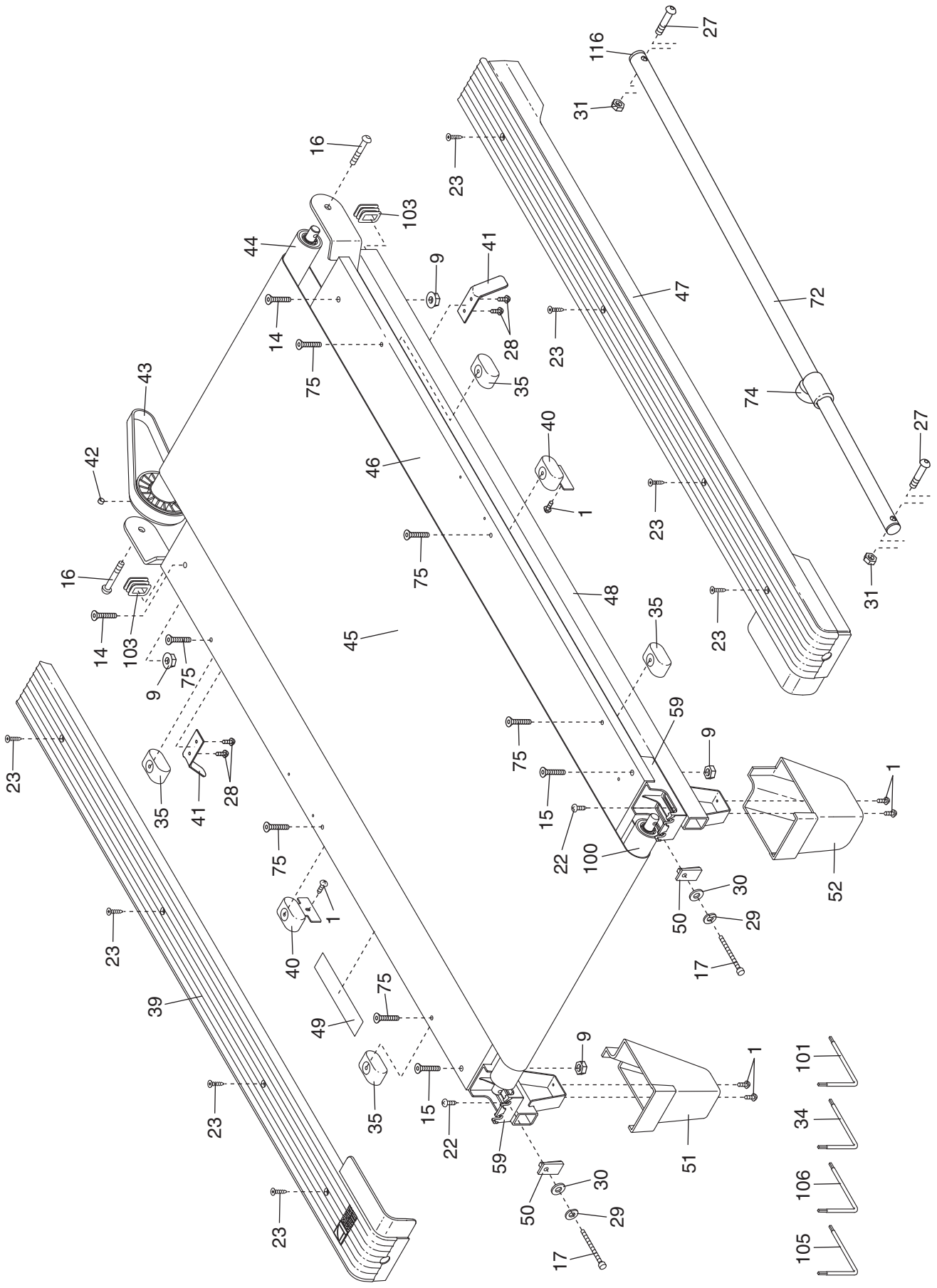
Nº	Qtà.	Descrizione
1	11	Vite da M4.2 x 19mm
2	4	Vite da M4.2 x 25mm
3	2	Vite da M4 x 20mm
4	2	Bullone da M10 x 50mm
5	4	Bullone da M10 x 96mm
6	6	Bullone da M8 x 25mm
7	1	Rondella a Stella da 3/8"
8	4	Rondella a Stella da M10
9	4	Dado da M8
10	6	Rondella a Stella da M8
11	5	Vite Cassetta Bombata da M4.2 x 13mm
12	21	Vite da M4,2 x 16mm
13	3	Vite Calotta da M4.2 x 19mm
14	2	Vite da M8 x 30mm
15	2	Vite da M8 x 90mm
16	2	Bullone da M10 x 30mm
17	2	Bullone da M6 x 70mm
18	1	Bullone da 3/8" x 1 3/4"
19	1	Bullone da 3/8" x 1 1/2"
20	2	Bullone da 3/8" x 1"
21	1	Bullone da M6 x 45mm
22	3	Vite Messa a Terrada M4,2 x 16mm
23	8	Vite da M5 x 25mm
24	2	Bullone da 1/4" x 3/8"
25	2	Bullone da 3/8" x 3/4"
26	1	Bullone da 3/8" x 4"
27	7	Bullone da 3/8" x 2"
28	4	Vite da M4.2 x 13mm
29	2	Rosetta di Sicurezza M6
30	2	Rondella da M6
31	5	Dado Bloccante da 3/8"
32	2	Dado Motore da 3/8"
33	2	Dado da M10
34	1	Chiave Esagonale da 6mm
35	4	Cuscino Pedana
36	4	Dado Autobloccante da 3/8"
37	3	Fermaglio Calotta
38	2	Dado da Gabbia
39	1	Poggia Piedi Sinistro
40	2	Cuscino Piattaforma Centrale
41	2	Cinghia Guida
42	1	Magnete
43	1	Calotta Motore
44	1	Rullo Anteriore/Puleggia
45	1	Nastro Scorrevole
46	1	Piattaforma Nastro
47	1	Poggia Piedi Destro
48	1	Telaio
49	1	Adesivo d'Avvertenza
50	2	Piastra Staffa Rullo Posterior
51	1	Piedi Sinistro
52	1	Piedi Destro
53	1	Calotta
54	1	Commutatore
55	1	Fermaglio Commutatore
56	2	Spaziatore Telaio
57	1	Telaio Alzata/Filo Massa a Terra Rotella
58	1	Motore Inclinazione
59	2	Sostegno Rotella Posteriore
60	1	Motore
61	1	Sostegno Motore
62	3	Fascetta cavo telaio alzata
63	1	Telaio Alzata
64	2	Vite da M5 x 15mm
65	1	Cavo Alimentazione
66	1	Controllore
67	1	Presa
68	1	Reprisina/Spento Interruttore Automatico
69	1	Cassetta Bombata
70	3	Rondella a Stella da M4.2
71	1	Staffa del Chiavistello
72	1	Alloggiamento Chiusura a Scatto
73	1	Montante Sinistro
74	1	Manopola Chiusura a Scatto
75	6	Vite da M6 x 28mm
76	2	Isolatore Motore
77	1	Filo del Montante
78	1	Montante Destro
79	4	Distanziatore del Bullone
80	1	Spaziatore Montante Destro
81	4	Gommino Base
82	2	Cappuccio Base
83	1	Spaziatore Montante Sinistro
84	2	Adesivo d'Attenzione
85	1	Base
86	2	Ruota
87	1	Consolle
88	1	Base Consolle
89	1	Corrimano Sinistro
90	1	Corrimano Destro
91	2	Cappuccio Corrimano, Inferiore
92	2	Laccio Cavo
93	1	Chiave/Fermaglio
94	1	Laccio Sganciabile
95	7	Laccio Cavo da 8"
96	1	Adattatore Cavo Elettrico
97	1	Sostegno Elettronica
98	3	Laccio Cavo da 15 1/2"
99	1	Spaziatore Motore Alzata
100	1	Rullo Posteriore

Nº	Qtà.	Descrizione
101	1	Chiave Esagonale
102	1	Telaio Alzata/Cavo di Terra Base
103	2	Cappuccio Telaio
104	2	Spaziatore Gommino Base
105	1	Chiave Esagonale da 4mm
106	1	Chiave Esagonale da 5mm
107	1	Filtro
108	1	Trasformatore
109	1	Supporto del cardiofrequenzimetro
110	1	Vassoio Accessori Sinistro
111	1	Vassoio Accessori Destro
112	2	Cappuccio Corrimano, Superiore
113	1	Piastra Motore
114	1	Filo Motore Inclinazione
115	1	Filo Messa a Terra Consolle
116	1	Cappuccio Chiusura a Scatto
117	1	Vite da M4 x 10mm
118	1	Dado Messa a Terra da M4
119	4	Vite da M2.5 x 5.5mm
120	2	Vite chiave M3 x 13 mm
121	4	Morsetto
122	1	Piastra cardiofrequenzimetro superiore sinistra
123	1	Piastra cardiofrequenzimetro inferiore sinistra
124	1	Piastra cardiofrequenzimetro superiore destra
125	1	Piastra cardiofrequenzimetro inferiore destra
126	2	Vite da M4.2 x 16mm
127	1	Vite Messa a Terra da M5
*	–	Filo Blu da 8", 2 Femmina
*	–	Filo Blu da 16", Maschio/Femmina
*	–	Filo Nero da 12", Maschio/Femmina
*	–	Filo Nero da 4", 2Femmina
*	–	Filo Verde da 10", F/R
*	–	Filo Verde/Giallo da 10", F/R
*	–	Filo Bianco da 8", 2 Femmina
*	–	Filo Rosso da 6", Maschio/Femmina
*	–	Manuale d'Istruzioni

*Questi sono pezzi non raffigurati.
Le specifiche tecniche possono variare senza preavviso.

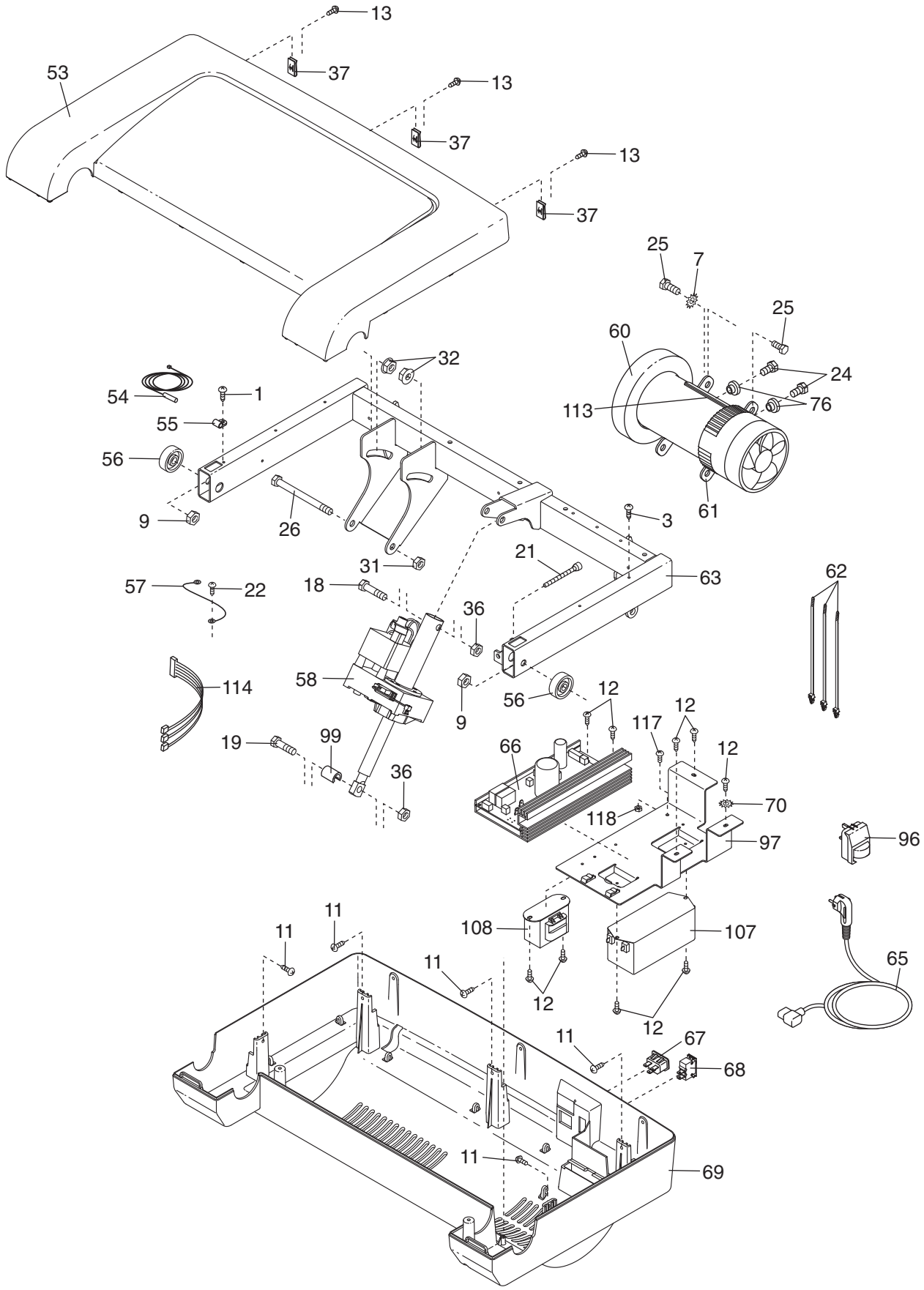
DISEGNO ESPLOSO A—Nº del Modello PETL40507.0

R0907A



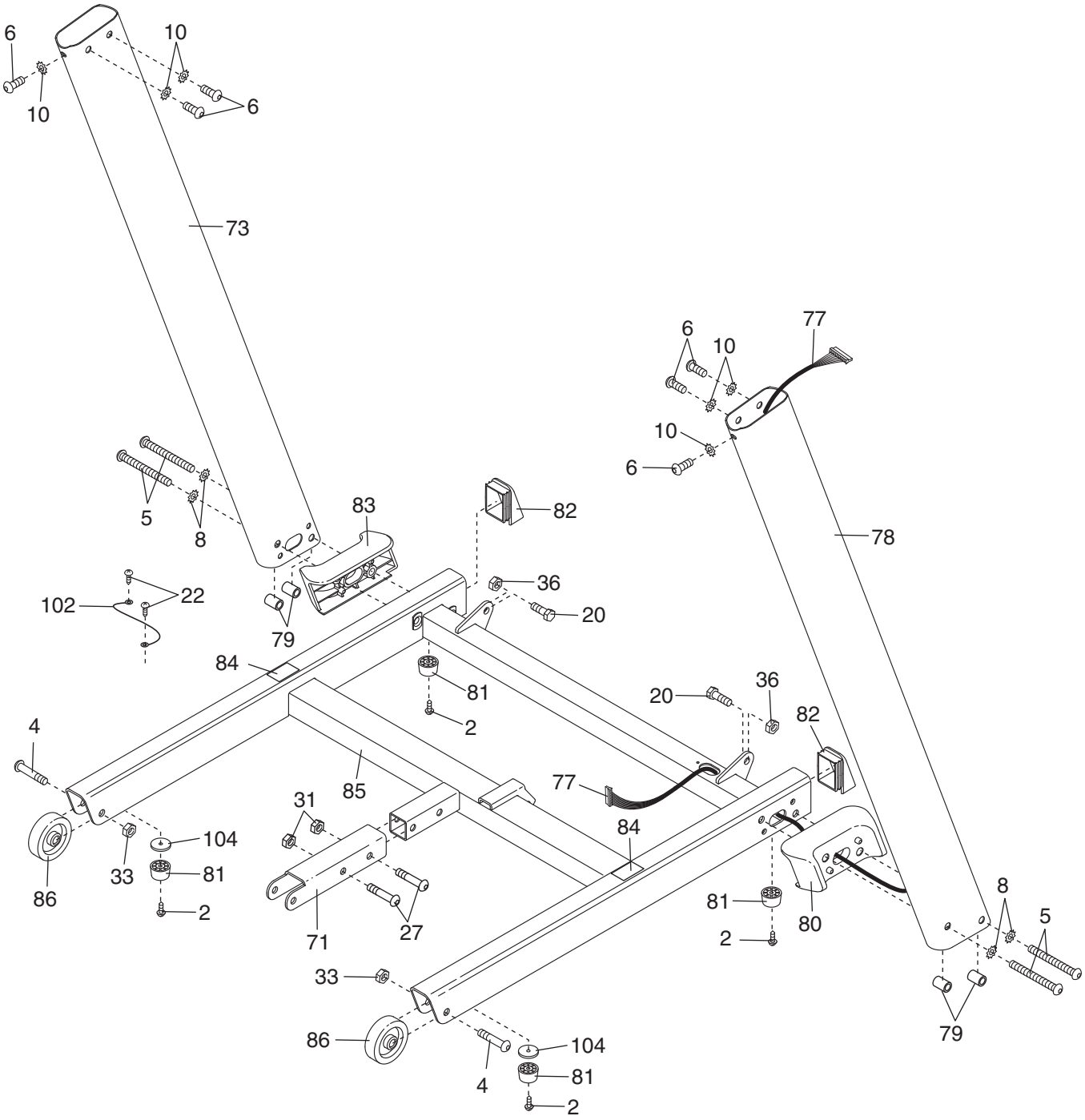
DISEGNO ESPLOSO B—Nº del Modello PETL40507.0

R0907A



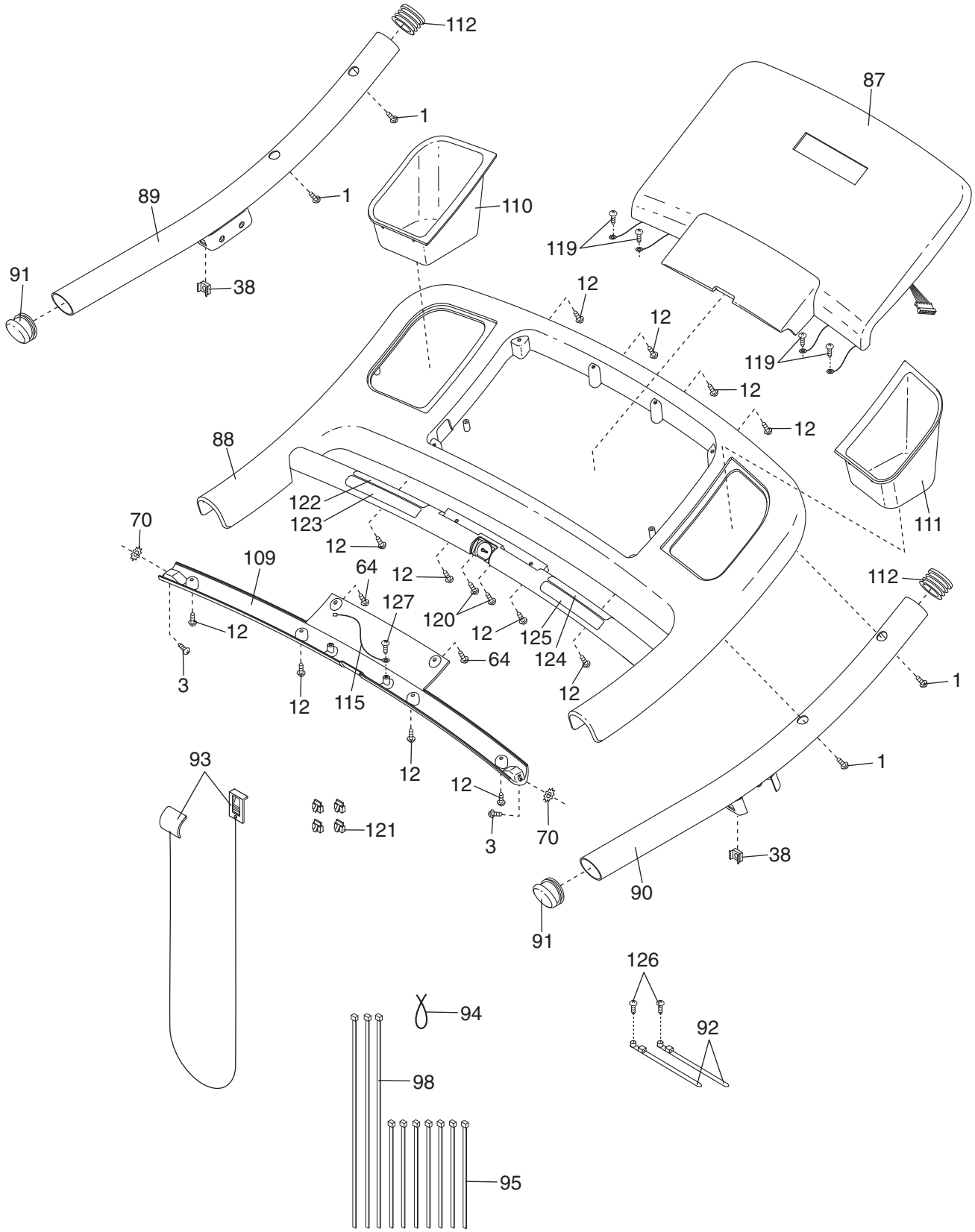
DISEGNO ESPLOSO C—Nº del Modello PETL40507.0

R0907A



DISEGNO ESPLOSO D—Nº del Modello PETL40507.0

R0907A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Al fine della conservazione dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di protezione ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

Nº Pezzo 257402 R0907B

Stampato in Cina © 2007 ICON IP, Inc.